



岡山さんぽメールマガジン 第105号 2016年10月3日(月)



1. 相談員便り『高年齢労働者の健康管理について』

【道明道弘相談員】

2. メンタルヘルスの特別相談日のご案内

3. 研修会のご案内

◆10月・11月開催の研修会

◆真庭郡新庄村での研修会

◆岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会

◆産業保健集中研修会

◆第10回じん肺診断技術研修

4. 編集後記

1. 相談員便り

『高年齢労働者の健康管理について』

岡山産業保健総合支援センター相談員

道明道弘

厚生年金の支給開始年齢が引き上げられ、定年から年金支給までの生活維持が大きな課題となり、この問題を解決するため、改正高年齢者雇用安定法が施行され、原則的に希望者全員を65歳まで継続して雇用することを会社に義務付けました。

このため、清掃業・警備業、ビルメンテナンス等の事業所では、高年齢労働者の就業が増えています。経験豊富な高年齢社員に元気に働いてもらうためには、高年齢者の身体・健康上の特性を健康管理担当者が理解しておく必要があります。

加齢に伴い、社員の健康・体力・注意力(平衡感覚、筋力、視力・聴力、全身鋭敏性)は低下し、病気やけがのリスクは高くなります。高年齢労働者の安全と健康管理は会社にとって大きな課題です。65歳までしっかりと働ける社員を育てるために、暴飲暴食・喫煙・運動不足・睡眠不足といった不規則な生活習慣を改めるよう、若いときからの健康教育が不

可欠です。特に 40～50 代の健康管理は充実させるべきで、50 代以降は人間ドックなどで診てもらい、健康診断後の事後措置フォローも徹底して、健康上の問題をできるだけ解決させ、雇用延長に備えてもらいます。

60 歳を過ぎると、がん・メンタルヘルス疾患・神経病・心臓病・脳血管疾患といった罹患(りかん)率が飛躍的に高くなりますので、長時間労働・深夜勤務・海外出張には、特別な注意が必要です。健診メニューの充実した人間ドックをしっかり受けてもらうことと同時に、体調不良の兆しが見えたら主治医や産業医と連携をとり、臨機応変に休職や労働条件の変更を行うような配慮も大事になります。また、高年齢者の労働災害を未然に防止するためには、「3 つの管理(作業管理、作業環境管理、健康管理)」と「2 つの防災意識(1.身体機能低下に伴う職場の防災意識、2.基礎疾患に関連する防災意識)」が重要です。

さらに、雇用延長(継続)してもほぼ変わらない職種もありますが、一般的には給与が大幅に減り、肩書きもなくなり、また、仕事内容が変わってしまうケースや、かつての部下が直属の上司になるケースもありえます。こうした待遇の変化は、職場不適応型メンタルヘルス不調の大きな原因になりえますので、注意が必要です。

高年齢者は体力や健康面で劣ることが多いのですが、長年蓄積した経験や人脈は若手以上のものがあり、その長所を活かせるような配置と年長者を尊重する体制を構築し配慮することが、モチベーションアップやメンタルヘルス健全化につながります。健康寿命が延伸しているからこそ、生涯現役で働き続ける職場環境づくりが必要です。高年齢者にとって健康的で働きやすい職場をつくるということは、ひいては会社の発展のためになるのです。

◆道明相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

2.メンタルヘルスの特別相談日のご案内

メンタルヘルス不調者の主治医として、また多くの事業場の産業医としても活躍され信頼の高い、岡山赤十字病院精神科部長の中島誠先生が、事業場でのメンタルヘルスの様々なご相談にお答え致します。また、ストレスチェックを行う産業医等からのご相談にも対応いたします。無料でご利用いただけます。

◇相談日:毎月、第1金曜日 14時～17時

◇電 話:086-212-1222

◇場 所:岡山産業保健総合支援センター

岡山市北区下石井 2-1-3 岡山第一生命ビルディング12階

(時間内で来所相談、電話相談ができます。事前の予約をお勧めします)

今月の相談日時:10月7日(金)14:00～17:00

詳細はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/pdf/02-so-nakasima.pdf>

3. 研修会のご案内

◆ 10月・11月・12月開催の研修会 ◆

受講料:無料

会場:ピュアリティまきび(岡山市北区下石井 2-6-41)

日 時:10/19(水) 13:30～15:30

テーマ:石綿による健康障害について

日 時:10/20(木) 14:00～16:00

テーマ:過重労働・メンタルヘルス対策におけるストレスチェック制度について

日 時:11/1(火) 13:30～15:00

テーマ:心の病気について

日 時:11/7(月) 9:30～11:30

テーマ:部下を持ったら知っておかなければならないメンタルヘルスについて～ストレスチェックを含め～

日 時:11/10(木) 14:00～16:00

テーマ:最近の労働衛生における健康診断事後措置の意味について

日 時:11/18(金) 14:00～15:30

テーマ:アルコールの与える影響について

日 時:11/30(水) 15:00～16:30

テーマ:うつ病と就労の問題について

日 時:12/07(水) 14:30～16:00

テーマ:健康診断結果の見方と健康増進活動について

日 時:12/12(月) 9:30～11:30

テーマ:インフルエンザの最新動向とその備えについて

日 時:12/14(水) 14:30～16:00

テーマ:うつ病の理解と対応について

研修会の申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke-z.html>

平成 28 年度研修会一覧はこちら

◆ 真庭郡新庄村での研修会 ◆

『職場におけるメンタルヘルス対応のすべて』

職場の健康管理に関わる方は、どなたでもご参加いただけます。
(人事労務担当、産業保健スタッフ、社会保険労務士、産業医等)

10月8日(土) 13:00～17:15

- ・ルール・業務遂行レベルにもとづくメンタル対応総論
- ・手順と様式による標準化されたメンタル対応
- ・職場でよくあるメンタル対応Q & A

10月9日(日) 7:15～12:30

- ・もう悩まない 完全解決ストレスチェック制度
- ・高ストレス者へのストレス軽減プログラム実習(森林セラピー)

産業医の方は、生涯研修(専門3単位、実地3単位、更新1単位)を取得できます。単日参加も可能です。

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆ 岡山労災病院、岡山医療センターでの産業保健研修会 ◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。
産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

時間:19:00～21:00

◆会場:岡山労災病院(岡山市南区築港緑町 1-10-25)

10月13日(木) 『事例で学ぶメンタルヘルス対応(療養導入編)』

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆ 産業保健集中研修会 ◆

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。
産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

11月5日(土) 13:00～18:15

◆内容

- 就業規則にもとづくメンタル対応の試みと社会保険労務士への期待
- 産業医と社会保険労務士の連携事例
 - －それぞれの立場からお互いのニーズを探る－
- 具体的な就業規則項目について検討する(グループ演習)
 - －復帰基準の明文化と欠勤・休職の通算規定の整備－
- 弁護士から見た就業規則にもとづくメンタル対応の可能性
- ケースバイケース対応ではないルールにもとづくメンタル対応

◆会場:岡山第一生命ビル3階貸会議室(岡山市北区下石井 2-1-3)

詳細、申込、その他の研修会情報はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆第10回じん肺診断技術研修◆

11月24日(木)、25日(金)

会場:独立行政法人労働者健康安全機構 総合研修センター
(神奈川県川崎市中原区木月住吉町 1-1)

目的:じん肺健康診断に従事する医師として必要な法制度の知識及び専門技術を取得する。

単位:産業医認定単位 生涯研修 9.5 単位(申請中)

詳細、申込はこちら

<http://www.johas.go.jp/index/tabid/754/Default.aspx>

4. 編集後記

10月1日から7日まで「全国労働衛生週間」です。9月が準備期間でしたが、有意義な取組はできましたか？今年のスローガンは「健康職場つくる まもるは みんなが主役」です。昭和25年に第1回が実施されて以来、今年で第67回を迎えました。ストレスチェック制度の確実な実施・一定の危険・有害な化学物質に関するリスクアセスメントの着実な実施・職場における受動喫煙防止対策の推進・疾病を抱える労働者の治療と職業生活の両立支援対策の推進等総点検を行い、労働衛生水準の向上を図りましょう。岡山産業保健総合支援センターでは、上記項目等における相談を無料で行っております。詳しくはホームページの「相談」のコンテンツを御覧下さい。

次回の第106号は11月1日(火)に配信予定です。